



Educación emocional para familias

¿Qué hacemos con los polémicos y temidos deberes?

ALEJANDRA GARCÍA PUEYO. PSICÓLOGA, PSICOTERAPEUTA FAMILIAR Y EDUCADORA DE PADRES EN DISCIPLINA POSITIVA

Con el curso escolar recién estrenado, somos muchos los padres preocupados, y no pocos angustiados, por cómo afrontar los tan temidos deberes, que tantas discusiones, enfados y frustraciones nos suelen acarrear con los hijos. Ahí van unas cuantas sugerencias para motivar a los chavales

- 1 Empezar con pocos deberes.** Es mejor que vayan estudiando, poco a poco, para después ir aumentando el tiempo de estudio, conforme se habitúen a la rutina. Hay que fragmentar la tarea en partes pequeñas, estableciendo breves ratos de estudio.
- 2 Establecer un horario.** Determinar juntos los horarios de estudio hace que los chicos, aunque sean pequeños, se impliquen y se responsabilicen, fomentando, además, su autonomía y seguridad. Es preferible que sea un horario realista, que puedan asumir, que empezar a marcar tiempos demasiado largos o exigentes.
- 3 ¡Fuera emociones negativas!** No hay que agobiarse. Si ven que nos angustiamos, evitarán enfrentarse a ello.
- 4 Nosotros ya hemos aprobado.** Conviene recordar que los deberes son suyos y no tomárnoslos como algo personal, evitando frases como «tenemos un examen» o «tenemos muchos deberes», ya que así les estamos eximiendo de su responsabilidad y nos buscarán para hacerlos, evitando realizarlos ellos solos y pensando que los deberes son de los dos: suyos y nuestros
- 5 Errores: oportunidades para aprender.** Debemos comentar con ellos, tranquilamente, sus errores –olvido de la agenda, de li-

bro, en los deberes– para que puedan reflexionar sobre ellos y pensar alternativas a sus equivocaciones. Es importante que sean ellos los que busquen las soluciones para ser capaces de gestionar diferentes situaciones, desarrollando su autoestima y seguridad.

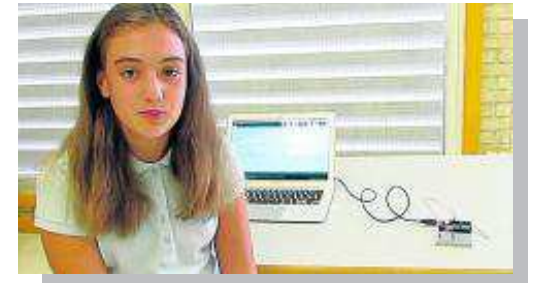
- 6 Las dudas, para el final** Si dejamos las dudas para el final, evitaremos que se levanten continuamente y que nos busquen constantemente para resolverlas. Es frecuente que, ante un ejercicio difícil digan «no lo entiendo»; es posible que no lo entiendan, pero hay que evitar que entren en esa dinámica solo porque lo ven difícil y piensen que solos no podrán hacerlo. Han de ser ellos los que intenten resolver sus dudas.
- 7 Corregir los deberes.** Podemos invitarles a que sean ellos mismos los que los corrijan, repasando lo que han hecho, para que se acostumbren y lo pongan en práctica también en los exámenes. Si aún así no se dan cuenta de dónde está el error, se lo señalaremos, para que sean ellos los que lo subsanen.
- 8 Extraescolares.** Si llenamos su semana de actividades extraescolares, solo conseguiremos agobiarlos y que no tengan tiempo. No es aconsejable hacer los deberes a última hora cuando están agotados. No tienen ganas y comienzan las discusiones.
- 9 Apoyo, siempre apoyo.** Con frases como «te has esforzado mucho, te mereces el resultado obtenido», «has conseguido resolverlo tú solo, ¿cómo te sientes?», «confío en que sabrás hacerlo». Cuando les alentamos y les infundimos valor, ellos son capaces de valorar su esfuerzo, no dependen de la aprobación externa para motivarse y tienen mayor confianza en sí mismos.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Aprendiendo entre robots

CREAMOS UN LED INTERMITENTE



■ Andrea Lizar nos explica cómo hacer el montaje.

CRISTIAN RUIZ. COORDINADOR TIC DEL COLEGIO JUAN DE LANUZA DE ZARAGOZA

■ Hoy comenzamos una serie de talleres prácticos para que cualquier docente disponga de todo el material necesario (teórico y práctico) para poder incorporar programación y robótica en sus clases, de una manera sencilla. Todo este material estará disponible en www.openlanuza.com.

Esta primera práctica la centraremos en los siguientes ejes iniciales.

- En primer lugar, conoceremos la **anatomía de la controladora Arduino**: cómo conectarla al ordenador, identificar las salidas digitales y analógicas...
- En segundo lugar, analizaremos el **entorno de programación** donde vamos a crear nuestros programas para cargar en Arduino, además de utilizar y/o modificar las decenas de programas que ya vienen incorporados y listos para ser usados, como será el caso de nuestra primera práctica. En este enlace (<http://openlanuza.com/que-es-arduino/>) el alumno Manuel Bonet nos explica ambos conceptos de manera sencilla.

Ya estamos preparados para realizar la primera práctica: diseñar un pequeño montaje para **encender y apagar un led de forma intermitente**.

Necesitaremos:

- Una placa arduino.
 - Un led.
 - Una resistencia.
 - Dos cables y una placa de prototipado.
- Nuestro objetivo será conectar dicho led a la salida digital 13 y realizar una pausa de 1 segundo entre encendido y apagado. Podéis encontrar el esquema de montaje en la siguiente imagen (<https://goo.gl/kwtqBc>).

Una vez realizado el montaje, ya solo nos queda probar el código fuente en nuestro IDE de Arduino para comprobar que nuestro montaje funciona perfectamente. Utilizaremos el programa **Blink** que ya viene incluido en la librería de ejemplos de Arduino. Andrea Lizar, en la foto, nos explica en este vídeo (<http://openlanuza.com/encender-y-apagar-un-led/>) cómo hacer tanto el montaje como cargar el código fuente en Arduino.

Ya hemos realizado con éxito nuestro primer montaje. Como paso final en esta sesión, os desafiamos a realizar las siguientes variaciones:

- Aumentar la frecuencia del parpadeo –cambiar los valores del delay–.
- Añadir un segundo o tercer led y que parpadeen alternativamente.

Y hasta aquí nuestra primera práctica. ¡Os esperamos, dentro de dos semanas, con nuevos aprendizajes robóticos!

Por qué leer

'EL ARTE DE SER NORMAL' DE LISA WILLIAMSON

PEPE TRIVEZ

■ David Piper es un friki. Sus amigos: una mutante y un empollón. Sus padres, modernos ellos, progres, creen que es gay y un poco raro. Tiene una lista de cosas que conseguir este verano: en el número seis, «decírselo a mamá y papá». David tiene un secreto.



humillante, ha cambiado de instituto. También guarda un secreto. ¡Dos chicos trans en un colegio! ¿Quién se lo habría imaginado, eh?

Esta novela habla de la identidad de género, habla del miedo al diferente, de la crueldad, de la hipocresía, del dolor de crecer sin aceptar un cuerpo que no te pertenece, de los prejuicios y de la vergüenza. Pero

también habla de la amistad, de la empatía, de la ternura, la fortaleza. También habla de «ser normal», de sentirse normal, de ser feliz en la propia piel, de enfrentarse al mundo y salir bien parado.

Una novela que tenemos que leer...

- Porque uno puede pensar que su vida a los 15 años **«ha sido y siempre será un montón de mierda»**. Y porque buscarle sentido puede ser una tarea demasiado pesada para hacerla solo.
- Porque ante un mundo que no entiendes, ante las dificultades y las decepciones, a veces basta encontrar a alguien que te tome de la mano y te susurre: **«Estoy aquí para ti»**.
- Porque es necesario hablar de «estas cosas» así **sin drama, sin trauma, sin victimismo**. Con dignidad, con orgullo, con inteligencia, sensibilidad y sobre todo, con sentido del humor.
- Porque cuando uno asume que no es tan importante **ser «normal»** aprende también que «aunque hay una tonelada de cosas que vendrán y que por muy difíciles que se pongan... todo se arreglará al final».

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero.

